

GESUNDHEIT ODER WETTKAMPF?

Eine kritische Betrachtung zur Leistungsorientierung

von Günther Bergs



der, die Freude am Laufen vermitteln. Und wo sind die Artikel dazu? Artikel über die Lust an der Bewegung, über das Laufen um seiner selbst willen, über Gesundheitsorientierung und das „In-sich-hinein-Horchen“ beim Laufen? Abschalten und Entspannen statt Leistungsdruck und Tempoläufe? Hier in RUNNING – Das Laufmagazin werden diese Themen immer wieder aufgegriffen, wie zuletzt bei dem Lebenslauf von Willi Uhlenbruck oder dem „Laufen im Netzwerk des Lebens“ (beides in RUNNING Special 1/2008). Aber selbst bei einer AIDA-Laufwoche – eigentlich dem Inbegriff von Ferien und Entspannung – gibt es zusätzlich eine Cup-Wertung, wo es wieder darum geht, der Schnellste zu sein. Statt Körperbewusstsein gibt es Pulsuhren, die uns diese „Arbeit“ abnehmen sollen, sportmedizinische Untersuchungen, die uns die Verantwortung für uns selbst und unser Körpergefühl nehmen und uns einen optimalen Pulsbereich vorgeben, der leider unsere Tagesstimmung, unsere Laune und unser ganz aktuelles Wohlbefinden nicht berücksichtigen kann. Wir werden angeheizt zu Konkurrenz, zu Wettkampf, zu besser, höher, schneller und weiter ... und wen wundert's, wenn dann solche Themen brisant werden. Ohne Marathon ist der Mann kein Mann (Frauen laufen ohne zu sterben), die Medaille dient als Trophäe und Ausdruck der Männlichkeit. Sind wir (Männer) so? Nein, behaupte ich, wir werden so gemacht.

Und wie geht das?

Die Industrie – und dazu zähle ich auch Presse, Funk und Fernsehen – verleitet uns, Dinge zu tun, die wir bei genauerem Hinsehen nie machen würden. Unser Flucht- oder Vermeidungsinstinkt wird absichtlich, gezielt und gewinnorientiert ausgeschaltet. Ich las von einer Frau, die 15.000 Euro gewann, und ihre Arbeit fristlos verlor, weil sie während der Arbeitszeit endlos lang an dem Gewinnspiel teilgenommen hatte – durch die Aussicht auf Reichtum war die Vernunft ausgeblendet. Mir erzählte ein Motorradfan, er würde sich nie eine Maschine mit Antiblockiersystem zulegen – unter „echten Kerlen“ sei das unспортlich. Ich höre von magersüchtigen Modells, die tot vom Laufsteg fallen und überlege, warum den Modezaren die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen so egal ist – und wie sie es schaffen, bei manchen nacheifernden Teenies das angeborene Hungergefühl auszuschalten. Und ich lese von Läufern, die beim Marathon ums Leben kommen – und mache mir meine Gedanken, wer da wohl den „Schalter“ bediente. Denn freiwillig so zu laufen ... das glaube ich einfach nicht. Wir werden verführt, die Superstars zu imitieren und sind uns dessen anscheinend nicht bewusst. Gefährdungen werden als besonders sportliche Herausforderung angesehen oder aber ausgeblendet. Wo um alles in der Welt bleibt da der Flucht- beziehungsweise Selbstschutz-Instinkt?

Was können wir tun?

Ein Rezept für alle habe ich nicht. Es gibt ganz sicher auch Fälle, in denen einfach keine Warnsignale auftreten. Selbstbehauptung und Wettkampf ist uns angeboren, jahrtausendlang vererbt und wichtig für unsere Weiterentwicklung. Allerdings ist daneben auch der Selbsterhaltungstrieb in unseren Genen verankert und genau an diesem „Schutzschalter“ wird gedreht. Bereits zehn Minuten langsamer beim Marathon kann bedeuten, die Veranstaltung zu genießen – ohne Krämpfe, Übelkeit und schlechte Laune. Bereits zehn Minuten langsamer beim Marathon als Ziel kann auch bedeuten, die Vorbereitung zu genießen, stehen zu bleiben bei einer besonders schönen Aussicht und ruhig mal eine Stunde dranzuhängen, weil es etwas langsamer so schön ist. Laufen statt trainieren, und den eigenen Organismus und seine Meldungen erleben. Laufen heißt doch genießen! Wir wollen gesunden und nicht erkranken, auch nicht am Ehrgeiz. Wir lassen uns bitte unsere Warnsignale nicht kaputt machen, wegen nichts und von niemandem. Ich wünsche allen Läuferinnen und Läufern viele ruhige und erholsame Läufe – auch beim Wettkampf.

Gesundheit oder Wettkampf?

Wie stehen Sie dazu? Die Redaktion freut sich auf Leserbriefe unter: redaktion@running-magazin.de



Immer wieder sind Todesfälle beim Marathonlaufen Thema, und immer wieder wird über die Ursachen diskutiert. Darf man den Experten glauben, sind wir Läufer oft selbst dafür verantwortlich: Selbstüberschätzung, Wettkampf trotz Infekt, mangelhaftes Training etc. seien die Ursachen. Helfen sollen Pulsuhren, ausgeklügelte Trainingspläne und sportmedizinische Leistungstests. Ich denke über eine andere Ursache nach, eine Ursache, die uns oftmals auch in ande-

ren Bereichen unseres Lebens begleitet.

Die Industrie hat uns Läufer entdeckt: Hersteller von Laufschuhen und Bekleidung, von Pulsuhren und „Bordcomputern“. Nahrungsergänzung will verkauft werden – ohne Pulver, Gels, Tabletten und Sportgetränke keine Trainings- und Wettkampferfolge. Ratgeber, Zeitschriften, Trainingsplanschreiber und auch die Medizin haben uns erobert. Laufen ohne sportmedizinische Untersuchung – ein Unding? Artikel-Überschriften wie „die 10 besten Tipps zum Schnellerwerden“, „die

10 besten Tipps zum effektivsten Training“, die „10 besten Marathons“ setzen uns mehr und mehr unter Druck. Wir laufen nicht mehr mit- sondern gegeneinander und vor allem gegen uns selbst. Was passiert dadurch? Wir werden angeheizt. Wir lesen und hören nur noch Wettkampf und wie wir unsere Bestzeiten noch verbessern können.

Einfach laufen

Ich sehe die Fotos des Monats am Anfang der Laufzeitschriften: Genussbil-

METRO Group
Marathon Düsseldorf

**SCHNELL,
SCHNELLER,
DÜSSELDORF**

4. Mai 2008